

La constipation chez les adultes



La constipation est en général un trouble sans gravité, rarement lié à une maladie.

● Le rythme et l'aspect des selles varient selon les personnes et selon le régime alimentaire. La fréquence normale des selles est très variable : de 3 fois par semaine à 3 fois par jour. On parle généralement de constipation quand les selles sont espacées de plus de 2 ou 3 jours, difficiles à expulser, et dures.

Rarement due à une maladie

● Dans la plupart des cas, aucune maladie n'est à l'origine de la constipation. La cause la plus fréquente est une quantité insuffisante de fibres dans l'alimentation.

● Une constipation transitoire peut être liée à un changement de rythme de vie ou d'alimentation, un alitement, une déshydratation ou une grossesse. Des lésions anales douloureuses (hémorroïdes, fissure) peuvent aussi provoquer une constipation. Dans de rares cas, une constipation récente est liée à une obstruction du gros intestin.

● Une consultation médicale est recommandée si la constipation s'accompagne de nouveaux symptômes : maux de ventre, perte de poids, présence de sang dans les selles, épisodes de diarrhée, ou irritation anale.

Attention aux médicaments

● De nombreux médicaments peuvent provoquer ou aggraver une constipation : certains "pansements" gastriques, certains médicaments de l'hypertension ou du cœur, les diurétiques (qui font uriner plus), les dérivés de l'opium (*codéine*, *morphine*, etc.), le *fer* et beaucoup d'autres.

● La constipation de longue durée est plus fréquente chez les personnes âgées. Elle est rarement liée à une maladie. Chez certaines personnes, l'habitude de "se retenir" entraîne une perte du réflexe normal d'évacuation des selles. La constipation est presque constante chez les malades en fin de vie.

Peu de risques

● La constipation est un symptôme pénible, cause d'inconfort et de préoccupation, en particulier chez les personnes âgées ou alitées, mais elle fait courir très peu de risques. Elle peut augmenter le risque de saignement des hémorroïdes, mais elle n'est pas la cause des hémorroïdes. Elle ne provoque pas non plus d'intoxication.

● Pour lutter contre une constipation récente, les premières mesures consistent surtout à modifier son alimentation pour augmenter son contenu en fibres (en mangeant plus de céréales complètes, de légumineuses, de fruits et de légumes).

D'autres mesures sont peut-être utiles : boire suffisamment d'eau pour être correctement hydraté, augmenter son activité physique et se présenter à heure fixe à la selle.

● C'est seulement en cas d'échec de ces mesures qu'on envisage éventuellement un traitement médicamenteux, si possible de courte durée.

©Prescrire - juillet 2015

Sources :

- "Constipation chez les adultes" *Rev Prescrire* 2004 ; 24 (254) : 688-698.
- "6-2. Patients constipés" *Rev Prescrire* 2014 ; 34 (374 suppl. interactions médicamenteuses).